

## C3280 Bodyforming

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Isabel Gerhards-Piminchumo
Kursort	IS, OFH, U03, Oskar-Messter-Str. 2, 85737 Ismaning

Sich bewegen und entspannen bei moderner Musik: Bodyforming kräftigt durch rückenschonende Gymnastik die Funktions- und Tiefenmuskulatur. Langfristig verbessert dies Haltung und Körperform und lässt Cellulite schwinden. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
01.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
08.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
15.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
12.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
19.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
26.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
03.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
10.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
17.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
07.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
14.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
21.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
28.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
04.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03

[zur Kursdetail-Seite](#)